

обучения взрослых. Результаты данного исследования можно использовать в практике по формированию адаптивных стратегий преодолевающего поведения, оптимизации стрессоустойчивости у взрослого населения.

Взрослому населению любого возраста и особенно молодым необходима психологическая поддержка, которая поможет людям стабилизировать эмоциональные состояния. Поэтому наличие оснащенных специализированных психологических кабинетов в организациях и учреждениях и введение в штат квалифицированных специалистов позволит удовлетворить данную потребность (для любых учреждений: образовательных, медицинских, производственных и др.). В практическом плане важна интеграция этого направления в систему образования как действенных способов обучения умениям и навыкам саморегуляции психических состояний, особенно в кризисные периоды развития человека.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Роль ресурсно-инвестиционного копинга в развитии индивидуальной стресс-резистентности // Вестник С.-Петербур. ун-та. Сер. 12. – 2009. – Вып.3. – С.13–22.
2. Григорьева И.В. Особенности проявления профессионального стресса мужчин и женщин, занимающих руководящие и линейные позиции // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – №28 (249). – С. 171–175.
3. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с.
4. Нартова-Бочавер С.К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 2007. – № 4. – С. 23–33.
5. Петрушихина Е.Б. Особенности копинг-стратегий руководителей разного уровня // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2015. – №4 (147). – С. 125–131.
6. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. – М.: Гардарики, 2004 – 349 с.

СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ³

CONCENTRATION AS A MENTAL STATE

Волкова К.М., Мельников А.В.
Volkova K.M., Melnikov A.V.

Аннотация. Среди всего многообразия психических состояний особое место занимает состояние сосредоточенности. Оно всегда характеризуется концентрированием активности на определенном участке. И, тем не менее, существует большое количество вопросов относительно его характеристик. В связи с этим нами было проведено исследование состояния сосредоточенности среди 47 студентов-психологов 1 курса ИПО КФУ с помощью опросника рельефа психического состояния А.О. Прохорова. По итогу в

³Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и Правительства Республики Татарстан, проект № 17-16-16012

соответствии с критериями данного опросника были выявлены характерные особенности состояния сосредоточенности.

Ключевые слова: психическое явление, психическое состояние, состояние сосредоточенности.

Abstract. The state of concentration is a kind of mental states. It is always characterized by concentrating activity on a particular site. And nevertheless there are a lot of questions about it. So, we conducted a study of the state of concentration among 47 Psychology students of the 1st course of the IPE KFU using the questionnaire of the A.O. Prokhorov's relief of the mental state. As a result, in accordance with the criteria of this questionnaire characteristic features of the concentration state were revealed.

Key words: a psychic phenomenon, a mental state, a state of concentration.

Психические явления – это предмет изучения психологии наряду с собственно психикой. Среди всех психических явлений выделяют процессы, состояния и свойства. У каждой категории есть характерные особенности и своё значение, обуславливающее функционирование психики человека в целом.

Так, *психическое состояние* — это самостоятельная форма психических явлений, отличающаяся от других своей относительной длительностью (дни и недели) при сохранении однородности. Сюда относятся такие состояния, как настроения, состояние повышенной активности или пассивности, бодрости или угнетения и т.д. [1]

Психическое состояние характеризуется целостностью, является отражением воздействий на субъект внешних и внутренних стимулов, это промежуточное звено между процессами и свойствами личности, связано с ними. Психическое состояние на некоторое время характеризует своеобразие психической деятельности и имеет определенные временные границы [5].

В состав психического состояния включены характеристики психических процессов, потребностно-мотивационная сфера, сознание, психомоторные, когнитивные, энергетические и нейродинамические составляющие, а также ряд функциональных характеристик состояния: интенсивность, устойчивость и др. Доминирование того или иного компонента или нескольких компонентов состава определяет качественное своеобразие психического состояния. В компонентный состав психического состояния включена вся психика в неразрывном единстве ее качественных (структурных), энергетических, информационных, динамических и др. составляющих, но с разным доминированием тех или иных составляющих в каждый момент времени.

Среди всего многообразия психических состояний выделяют *состояние сосредоточенности*. Оно, даже если внимание распределяется между несколькими объектами или быстро переходит от одной концентрации к другой, всегда характеризуется концентрированием активности на определенном участке [2]. Именно такую внимательность Павлов объяснял физиологическим механизмом отрицательной индукции. Избирательности в этом состоянии, в противоположность тому, как принято писать в учебниках

психологии, часто не происходит. Во многих случаях это состояние — результат привычки.

Состояние сосредоточенности имеет довольно определенное внешнее выражение: ослабление или полное прекращение излишних движений, напряженную мимику, активизацию тех мышц, работа которых способствует лучшему восприятию находящегося в фокусе сознания объекта. Но это мимическое выражение состояния сосредоточенности гораздо заметнее в том, что можно назвать *внешней сосредоточенностью*, т. е. направленной на внешний объект. Эта сосредоточенность облегчается самим объектом, который привлекает к себе; если он изменчив и многообразен, состояние сосредоточенности на нем может быть продолжительным.

Конкретные проявления сосредоточенности многообразны в теоретической и практической деятельности человека и в их различных сочетаниях. Особенно характерны изменения сосредоточенности по ходу мыслительного процесса и в выполнении различных операций в трудовой и учебной деятельности, в процессе решения определенных задач.

Состояние сосредоточенности необходимо и в тех случаях, когда внимание распределяется между несколькими деятельностями. Люди, обладающие данной способностью, достигают в этом успеха в том случае, если несколько деятельностей образуют связное целое или некоторые из них автоматизируются и тем самым не требуют внимания.

Внутренней сосредоточенностью следует назвать такое психическое состояние, при котором в фокусе сознания находятся мысли, переживания. Примером такой сосредоточенности может быть та, которая переживается при решении математической задачи, при планировании работы, при самоанализе. Так называемые внутренние монологи имеют разную силу и часто переживаются как нечто драматическое; однако им присуща черта сосредоточенности, выражаясь языком К. Юнга, «интровертированности», при которой все внешнее отодвигается на второй план.

Существует *навязчивая сосредоточенность*. Она иногда связана с так называемыми персеверирующими образами. Например, после того как человек провел весь день, собирая грибы, вечером он не может отделаться от образов леса, «грибных» мест, грибов.

В соответствии с поставленной целью сосредоточение актуализируется еще на подступах к выполнению деятельности, поддерживается, упрочивается и повышается по своему познавательному уровню при увлеченности целенаправленной деятельностью, а по ее завершении сосредоточение проявляется в осмысливании выполнения поставленной цели (последствие сосредоточения), что может быть переходным звеном к последующим актам целенаправленной деятельности и к новой направленной сосредоточенности.

Цель деятельности имеет существенное побудительное значение по отношению к сосредоточенности. В результате такого воздействия цели происходит функциональное повышение сосредоточенности на предмете и процессе труда. Внимание при этих условиях выступает в функции усиления познавательной деятельности и повышения ее эффективности.

Целеустремленный труд, решение больших жизненных целей формируют сосредоточенность высшего уровня с ее строгой направленностью на определенные объекты [3].

Целеустремленная деятельность является определяющим условием формирования *направленной сосредоточенности*, что выражается в выборе предмета деятельности, организации процесса работы, и последовательности сосредоточения на различных трудовых операциях. Сосредоточение и выбор в этом смысле взаимосвязаны и проникают одно другое (хотя понятие «выбор» имеет и другое значение в плане проблем психологии воли).

Сосредоточенность имеет ряд функций. К ним, например, относят *контрольно-корректирующую функцию*. Она выражается в том, что в процессе деятельности сосредоточение направлено не только непосредственно на оперирование с предметом деятельности, на продвижение в работе, но и на проверку качества работы, ее правильности, на недопущение ошибок и на исправление замеченных ошибок.

Конкретные формы этой функции сосредоточения различны: по временному показателю (проверка в процессе работы и по ее завершении); по применяемым средствам проверки (проверка путем сенсорного сличения или с применением измерительных приборов); по направленности сосредоточения (на детали объекта или его целостный вид).

Во всех своих формах в коррекции проявляется подотчетность процесса работы, и сознательная установка на тщательность ее исполнения. Проверочные операции целенаправленны, их основой является цель выполняемой работы, отклонение же от этой цели и слабая ее действенность приводят к снижению уровня коррекции, к нарушению ее своевременности и к ошибкам в способах выполнения.

Не должно быть, поэтому, какой-либо недооценки значения цели в понимании психологической природы сосредоточения. Однако в структуре сосредоточения существенно не только значение цели, но и применяемых усилий, актуализирующих сосредоточенность и направленных на преодоление трудностей, возникающих в процессе работы. На значение усилий в произвольном внимании указывали многие психологи (К.Д. Ушинский, Т. Рибо, Гр. Трошин, Н.Ф. Добрынин и др.).

В сосредоточении в процессе умственного труда определяющее значение имеет *развитие мысли*. Движение мысли, ее логическое развитие, последовательная аргументация, приводящая к определенному выводу; умение следить за ходом развития мысли в процессе слушания лекций, докладов, обсуждения вопросов. Единство мышления и сосредоточения является главным условием формирования организованности внимания, его культуры как во внешней направленности, так и в особенности во внутренней направленности внимания, выражающейся в сосредоточенном обдумывании мысли.

В единстве с мышлением в регуляции внимания значительная роль принадлежит *речи* во всех ее видах — речи других людей в ее воздейственной функции и собственной внешней и внутренней речи. Конкретные функции речи в этом отношении разнообразны в ее познавательном и регулирующем

значении. Такова ее роль в форме словесного обозначения задачи предстоящей деятельности, в упрочении и повышении уровня сосредоточенности, в планировании и регуляции последовательности действий и в других формах побуждения, в поисковых и корректирующих операциях.

Но внимание не только познавательный процесс. В нем синтезируются и другие важные психологические компоненты. Существенным структурообразующим фактором внимания являются *чувства*, особенно высшие чувства — нравственные, интеллектуальные и эстетические.

Велико также значение интеллектуальных чувств и прежде всего *любопытности* в ее побудительном значении для развития сосредоточенности ко всему новому. Чувство любопытности в действенном его проявлении перерастает в устойчивый познавательный интерес, являющийся одной из важных движущих сил в развитии внимания.

Нами было проведено исследование состояния сосредоточенности среди 47 студентов-психологов 1 курса ИПО КФУ с помощью опросника рельефа психического состояния А.О. Прохорова [4]. Вначале студентам было разъяснено, что такое состояние сосредоточенности — это «устремленность, направленность на что-либо или собранность (мыслей, внимания), углубленность в свои мысли и чувства, в собственный душевный мир. Как качество личности оно подразумевает способность быть полностью поглощённым каким-нибудь делом или объектом, а также умение концентрировать внимание на объекте или деятельности, абстрагируясь при этом от всего остального». Затем следовало объяснение процедуры выполнения задания. Результаты получились разнородными (см. Рис. 1).

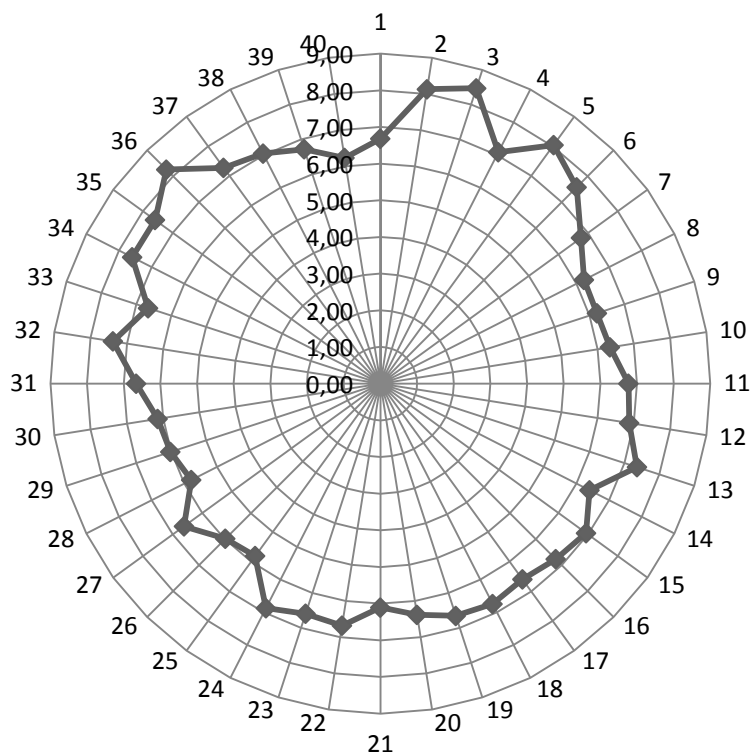


Рис. 1. Рельеф состояния сосредоточенности

Максимальные значения имеют следующие критерии: «3. Особенности представлений» (8,47), «36. Неадекватность-адекватность» (8,26), «2. Четкость, осознанность восприятия» (8,13), «5. Мышление» (8,04), «34. Необдуманность-продуманность» (7,60), «35. Неуправляемость-управляемость» (7,60), «6. Воображение» (7,57).

Минимальные показатели у таких критериев, как «14. Двигательная активность» (6,40), «20. Окраска кожных покровов» (6,38), «10. Внимание» (6,34), «8. Эмоциональные процессы» (6,23), «40. Закрытость-открытость» (6,23), «9. Волевые процессы» (6,21), «30. Скованность-раскованность» (6,15), «21. Тоскливость-веселость» (6,11), «29. Тяжесть-легкость» (6,02), «26. Вялость-бойкость» (5,98), «25. Сонливость-бодрость» (5,81), «28. Напряжение-расслабленность» (5,79).

Таким образом, респонденты связывают состояние сосредоточенности с четкостью, ясностью представлений, хорошей осознанностью восприятия, повышением сообразительности, находчивости и логичности, а новые ассоциации, по их мнению, образуются с большей легкостью (блок «Психические процессы»). Также характерны адекватность, продуманность и управляемость, представленные в блоке «Шкала переживаний».

Однако не все системы активизируются. Так, снижается двигательная активность, меняется окраска кожных покровов: кожа лица, рук, шеи становится более бледной (блок «Физиологические реакции»). Респонденты испытывают чувства, приближенные к тоске, тяжести, вялости и сонливости, они становятся более закрытыми, исходя из блока «Шкала переживаний». Касательно блока «Психические процессы», респонденты испытывают эмоции, близкие к чувству страха, паники, отчаяния, безысходности. И, что парадоксально, показатели внимания и способности сосредоточиться на выполнении работы ухудшаются, возникает неуверенность, людям трудно заставить себя что-либо делать.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что психические состояния определяют способ и характер осуществления той или иной деятельности. К ним относится состояние сосредоточенности, которое имеет большое значение для взаимодействия человека с окружающей средой: получение, обработка и воспроизведение информации, ориентировка и приспособление. Оно является той базой, которая формирует основные качества личности, регулирует его связь с внешним миром. Поэтому очень важно исследовать данную область, чтобы повышать эффективность выполняемых сосредоточенностью функций.

Литература

1. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека – М.: Просвещение, 1964. – 79 с.
2. Платонов К.К. О системе психологии. – М.: Мысль, 1972. – 81 с.
3. Прохоров А.О. Практикум по психологии состояния. – М.: Речь, 2004. – 80 с.
4. Прохоров А.О. Психология состояний. – М.: Когито-центр, 2011. – 59–83 с.
5. Страхов И.В. О психологической структуре внимания // Вопросы психологии. – 1976. – С.95–96.